

GLÆDE OG STYRKE – EN UNDERSØGELSE AF VÆRDIER HOS ÆLDRE MENNESKER I PAAMIUT¹

Peter Berliner² & Anne-Kristine Stender³

På baggrund af gode resultater af det værdibaserede community mobiliseringsprojekt Paamiut Asasara undersøges det, hvilke værdier ældre mennesker i Paamiut ser som vigtige i livet. I denne artikel fremlægges resultaterne af denne undersøgelse. Igennem en tematisk analyse fremkom fire værdier, der tales frem i alle interviewene: (1) at være respektfuld over for hinanden, herunder at værdsætte familien; (2) at bidrage aktivt til fællesskabet; (3) at være glad; og (4) at værdsætte naturen og grønlandsk proviant. Der blev endvidere spurgt til resiliens, dvs. hvordan man kan have et godt liv på trods af oplevet modgang. Dette omfattede (1) gennem arbejde at bidrage til samfundet; (2) at være aktiv; (3) at holde kontakt med familien; (4) at åbne sig og tale om det svære i livet; (5) at tænke på det gode i livet og være glad for det; (6) at være i naturen (og spise grønlandsk proviant). Disse punkter hænger sammen i en helhed af styrkende faktorer. Det betyder, at resiliens er at finde i en bestræbelse på at leve livet så vidt muligt i overensstemmelse med de nævnte værdier. Dette kan have en bredere betydning for vores forståelse af forholdet mellem værdier og social resiliens.

1. Baggrund

Paamiut Asasara er et lokalsamfundsprojekt i byen Paamiut. Det fandt sted fra 2008 til 2012. Projektet er formuleret ud fra lokale værdier og visioner samt er lokalt forankret og gennemført af befolkningen i Paamiut. Igennem en række kulturelle, sportslige og sociale aktiviteter har projektet bevirket, at folk oplever, at byen er blevet revitaliseret, og at den er et godt sted at bo, ikke mindst for børnefamilier (se Berliner, Larsen & Soberón, 2012; 2011).⁴

1 Artiklen er skrevet med input fra begge forfattere til analysen på baggrund af interviews. Fire interviews blev foretaget af Peter Berliner og syv af Anne-Kristine Stender.

2 Peter Berliner er professor i social læring og udvikling ved Aarhus Universitet, Institut for Uddannelse og Pædagogik.

3 Anne-Kristine Stender er cand.pæd. i pædagogisk psykologi.

4 Paamiut Asasara er støttet af BikubenFonden, Kommuneqarfik Sermersooq samt en række andre fonde. Der skal rettes en stor tak til Kommissionen for Videnskabelige Undersøgelser i Grønland for at støttet denne undersøgelse. Endvidere skal der rettes en

Kriminaliteten er siden projektets start i begyndelsen af 2008 til 2010 faldet med 45 % – i hele Grønland er faldet på 3 %. Antal husspektakler er faldet med 47 % – i hele Grønland er faldet på 17 %. I 2011 steg den samlede kriminalitet noget pga. mere berigelseskriminalitet, men den gode udvikling i antallet af husspektakler er fastholdt. Både borgere og professionelle i institutionerne nævner i de kvalitative interviews, at Paamiut Asasara har medvirket til denne gode udvikling, og at Paamiut opleves som et fredeligere – og godt – sted at bo nu. Det sociale netværk opleves som meget bedre nu end ved projektets start. Paamiut er blevet et godt sted at være – 91 % svarer, at de altid eller som oftest har adgang til en person, der viser dem kærlighed – i 2006 svarede 76 % ja til dette. Paamiut Asasara er et projekt, der er bygget på lokale værdier og visioner, og som nu kan dokumentere de gode resultater gennem konkrete tal om flere i uddannelse, færre husspektakler og øget social støtte.

I projektet Paamiut Assaras oprindelige formuleringer beskrives de værdier, som det bygger på. Det er: (1) stolthed over evnen til at kunne klare sig selv; (2) åbenhed, nysgerrighed og gæstfrihed; (3) ansvarlighed; (4) respekt i omgang med mennesker, materiel og naturgivne ressourcer; og (5) udvikling frem for tilpasning. I 2009 blev der skrevet en *Forretningsplan* for projektet, hvori der blev foretaget nogle uddybninger omkring de lokale værdier, som projektet bygger på. Det er: (1) stolthed over evnen til at kunne klare sig selv; (2) åbenhed, nysgerrighed og gæstfrihed; (3) ejerskab til udviklingen; (4) respekt i omgang med mennesker, materiel og naturgivne ressourcer; (5) udvikling frem for tilpasning; og (6) værdighed og styrkelse af det personlige ansvar.

Da Paamiut er en del af inuitkulturen, er det interessant at se på undersøgelser af værdier i inuitkulturen. En ældre oversigt over forskningen i dette findes i Jensen (1965). Men der er ikke undersøgelser af, hvordan værdierne kan danne udgangspunkt for social mobilisering af lokalsamfund. Der er nyere undersøgelser, der belyser aspekter af dette. Laugrand & Oosten (2011) undersøger således “qaujimajatuqangit”, dvs. viden, som anses for vigtig af de ældre i Nunavut, men undersøger ikke dens betydning for udvikling af lokalsamfundet. I Government of Nunavut (2011) formidles værdier, der ses som betydningsfulde for inuitsamfund i dag. En rapport fra The Ajunnginiq Centre of the National Aboriginal Health Organization (2006) sætter fokus på, hvordan ældres værdier og viden om inuitkulturen kan være med til at forebygge selvmord iblandt unge inuitter i Canada, men har heller ikke beskæftiget sig med udvikling af hele lokalsamfundet. Kral et al. har i 2011 lavet en undersøgelse af trivsel og sundhed i forhold til samfundsforandring

stor tak til journalist og medlem af styregruppen i Paamiut Asasara, Søren Lyberth, for at have bidraget til denne undersøgelse ved at kontakte de ældre og ved at deltage i interviewene som medforsker og tolk. Sidst, men ikke mindst, en stor tak til deltagerne i undersøgelsen.

blandt inuit i Nunavut, Canada. Det viser sig, at der er tre temaer, der går igen hos de interviewede i forhold til trivsel. De tre temaer er: familien, samtale og traditionelle kulturelle inuitværdier og praksisser. Fraværet af disse faktorer er oftest skyld i mistrivsel.

I nærværende undersøgelse ser vi på, hvordan ældre mennesker i Paamiut fortæller om værdier og resiliens, idet disse fortællinger kan give indsigt i baggrunden for de gode resultater i Paamiut Asasara.

2. Metode

Denne undersøgelse er en del af et større forskningsprojekt, der som helhed omfattede fem dele: 1) interviews med ældre borgere omkring værdier; 2) interviews med unge omkring værdier; 3) sammenligning af de nævnte værdier på tværs af de to grupper for at finde ligheder og mulige forskelle mellem generationerne; 4) en undersøgelse af, hvilke værdier der findes i det store kvalitative interview-materiale, vi har af borgere, der deltager i Paamiut Asasaras aktiviteter; og 5) en sammenligning med de værdier, der er nævnt i beskrivelser af Paamiut Asasara (både ved start og ved opdateret policy paper i 2010). Her præsenterer vi alene del-undersøgelse 1, dvs. de ældres værdier, idet det er disse værdier, der er blevet anvendt som udgangspunkt for projekt Paamiut Asasara. Da projektet, som nævnt ovenfor, er særdeles vellykket, vil en viden om, hvilke værdier de ældre har fremmet i Paamiut igennem deres liv, være af central betydning for forståelsen af projektets succes – hvilket er af interesse i Paamiut, men også er af global interesse med hensyn til værdiers betydning for succesfulde mobiliseringer af lokalsamfund.

2.1. Design

Undersøgelsen er godkendt af Styregruppen i Paamiut Asasara som relevant og brugbar og som en værdifuld undersøgelse, der vil kunne belyse de lokale værdier på en dokumenterbar måde. Undersøgelsen følger de etiske retningslinjer, der er beskrevet i Interagency Advisory Panel and Secretariat on Research Ethics (2008), ITK and NRI (2007) og Forskningsplan for Paamiut, der blev vedtaget af Styregruppen i Paamiut Asasara i 2008.

Der blev foretaget 11 interviews med ældre mennesker i Paamiut. Deltaerne blev fundet i samråd med styregruppen i projekt Paamiut Asasara. Interviewpersonerne blev kontaktet og spurgt, om de ville deltage i undersøgelsen. Det blev aftalt, at hvis øvrige ældre mennesker i byen henvendte sig med ønske om at indgå i undersøgelsen, så var de velkomne. Der var dog ingen, der selv henvendte sig. En af de adspurgte ønskede ikke at deltage, da hun mente, at det ville gøre hende trist.

Interviewene foregik i de ældres egne hjem og havde en varighed af cirka en time. De ældre blev spurgt om:

1. Hvilke personer har været særlig betydningsfulde i dit liv? Fortæl gerne om konkrete, betydningsfulde oplevelser med disse mennesker.
2. Hvad har været de bedste oplevelser i dit liv, når du ser tilbage på det? Fortæl gerne konkret om dem – hvor foregik det, hvem var med, hvad skete, hvad tænkte du om det?
3. Hvad tænker du på med særlig glæde, når du tænker tilbage på dit liv? Giv gerne konkrete eksempler på oplevelser og hændelser, der fylder dig med glæde.
4. Hvad fylder dig med særlig glæde, når du tænker på dit nuværende liv?
5. Har du haft eller har kendskab til mennesker, der har haft meget modgang i livet, men som alligevel klarede sig godt? Hvad var det, de gjorde?
6. Hvilke værdier synes du, der skal være i Paamiut? Nævn evt. for forskellige grupper: børn, de unge, forældre, mødre, fædre, medmennesker i det hele taget.
7. Efter at have talt om gode oplevelser med andre mennesker og om gode oplevelser i dit liv – kan du så nævne værdier, der har været særlig vigtige for dig i dit liv?

Derudover blev der i syv af interviewene yderligere stillet følgende tre spørgsmål⁵:

8. Er der særlige positive aktiviteter eller tiltag, du kunne forestille dig, ville være godt for det sociale engagement og fællesskab i Paamiut? Uddyb gerne hvilke og på hvilken måde.
9. Tror du, at der er særlige positive livsværdier, som den ældre generation i Paamiut kunne give videre til den yngre generation? Fortæl gerne hvilke og hvorfor.
10. Er der særlige positive værdier, som Paamiuts borgere kan være stolte af? Fortæl gerne hvilke, og hvordan kommer de til udtryk.

Alle lydfilerne fra interviewene er bevarede. Interviewene blev tolket fra grønlandsk til dansk – i et enkelt tilfælde til engelsk – undervejs i interviewsituationen. Derefter blev de oversat igen fra lydfilerne og transskriberet i dansk oversættelse. Et af interviewene blev transskriberet på grønlandsk og en af de interviewede sendte selv en skriftlig grønlandsk version af det, han havde fortalt på dansk. Han sendte ligeledes en dansk oversættelse, han havde foretaget af det grønlandske. Et af interviewene blev oversat i selve interviewsituationen og dernæst af to forskellige oversættere.

5 De sidste tre spørgsmål blev anvendt i det speciale, som denne artikels anden forfatter skrev i forbindelse med det overordnede forskningsprojekt.

2.2. Ethiske overvejelser

Det er omtalt i forskningslitteraturen, at ældre mennesker kan blive følelsesmæssigt negativt berørt af at fortælle om deres liv (Robertson & Hale, 2011; Wenger, 2001; Westerhof, 2006). Det viste sig, at der snarere skete det modsatte, nemlig at der blev udtrykt glæde over at fortælle om familien og egne oplevelser gennem livet. Der blev talt om familie, redskaber, mad og gode oplevelser, om end også modgang i livet, tab og svære perioder blev omtalt. De ældre viste billeder af familie, håndarbejde og husflid, redskaber, og fortalte med glæde om disse. De var særdeles gavmilde i deres fortællinger om og præsentationer af deres liv.

En anden etisk overvejelse var, at de ældre måske ikke ønskede at fremhæve sig selv, især ikke i kulturer, hvor beskedenhed er en dyd. At spørge meget til deres egen opfattelse kunne være at tvinge dem til noget, som de ikke ønskede. Det viste sig, at de ældre beskrev deres liv som vævet ind i familiens fælles liv, i det sociale samvær med andre og i naturen på en måde, så de ikke fremhævede sig selv, men netop de andre og sig selv som en del af det fælles liv, som man bidrager til.

2.3. Analytiske overvejelser

Interviewene blev enkeltvis analyseret gennem en tematisk analyse (Smith, Flowers & Larkin, 2009; Berliner, 2009). Efterfølgende samlede vi værdierne på tværs af interviewene. På grund af materialets overskuelige karakter blev analysen foretaget uden anvendelse af et kvalitativt computer-analyseprogram.

Det viste sig lige fra starten, at de ældre fortalte levende om hændelser, familiemedlemmer og redskaber, men at de fleste stoppede op over for at skulle uddrage abstrakte værdier af disse fortællinger. Dette er ikke særligt for denne undersøgelse, idet værdier for mange mennesker netop findes i det konkrete og ikke lader sig forstå adskilt fra dette. Det er i den konkrete fortælling, at værdien præsenteres (se fx Atleo, 2009). Det viste sig dog meget klart, at de ældre formidlede værdierne tydeligt netop igennem fortællingerne. Dette er en særlig kunst, der er en anden form for abstraktion end at udlede et begreb. Det handler snarere om at lade lytteren forstå begrebet igennem medleven i handlingsforløb og konkrete beskrivelser af situationer – på en måde, så en oplevelseskvalitet formidles. Det, der søges formidlet, er en oplevelse og en erfaring, der ofte kan have form af en indsigt. Indsigten formidles ofte i beskrivelser af steder, situationer og handlinger. På den måde væves den kunstneriske og den videnskabelige erkendelse sammen. Hvis fortælleren taler om betydningen af respekt for andre, så fortæller hun/han respektfuldt om andre.

I ét tilfælde sagde tolken under et interview med en ældre dame: “Hun har svært ved at svare på det med værdierne, fordi vi her i Paamiut ikke taler særlig meget om sådan nogle gode værdier. Det er et nyt fænomen at skulle snakke om det, synes hun, fordi netop befolkningen – måske fordi de ikke er

så mange – så snakker de ikke om værdier. Så hun har svært ved at svare på det.” Dette citat viser, at det kan være svært at sætte ord på noget, der kan være indforstået i et lille samfund, hvor det er en dyd at efterleve værdierne uden at skulle fortælle om dem.

En anden ældre dame nævner, at selve byen Paamiut *er* en god værdi for hende – her gengivet i kulturformidleren (tolkens) ord: “Det er stedet Paamiut, som hun synes, der er en god værdi. Hun elsker simpelthen Paamiut. Det er på grund af, at hun er opvokset her og har familie her. Hun har seks voksne børn, og de arbejder alle sammen her. Så det er stedet her, som har en speciel værdi.” Da hun bliver spurgt om, hvad der gør Paamiut så speciel, svarer hun: “Måske befolkningen – måske det er venligheden, der gør, at man bliver tiltrukket af at være i Paamiut.” Det er således muligt at uddrage et begreb, nemlig venligheden, men det sammenfatter kun delvis de punkter, som hun netop har nævnt. Der tegnes et langt mere komplekst og livfuldt billede, der formidles kort og klart uden at blive abstraheret bort fra det konkrete, men netop får liv som fortælling igennem det.

Værdierne er på den måde indlejrede i handlinger og steder snarere end at være løsrevne og abstrakte. Det blev derfor i undersøgelsen vigtigt at lytte efter værdier i selve fortællingernes indhold og måske endda i deres form også (fx at tale positivt om andre, ikke at fremhæve sig selv, bidrage til, at interviewerne følte sig godt tilpas og blev fyldt med glæde etc.). En illustration af dette er følgende citat: “Min dag starter i stilhed. Det er stille og roligt. Stilheden er der også, når du er ude på fjorden eller i fjeldet. I stilheden der kan du få klarhed i dine tanker. Sådan har det været for mig, siden jeg blev født. Min far var fisker, og vi tog med på fisketure inde i fjorden og ude på havet for at fange ammassaat som en del af vores kost. Vi skulle skaffe forråd til den lange vinter. Vi tog med efter skoletid eller i ferierne. Vores land, omgivelserne, er en vital del af mit liv. “Det ses, hvordan værdsættelsen af omgivelserne tales frem, ligesom ansvarligheden over for maden gennem opbyggelsen af vinterforråd vises og betydningen af farens rolle i denne forsyning og i adgangen til de betydningsfulde omgivelser.

Et citat fra en anden deltager i undersøgelsen viser en lignende måde at tale ansvarsfuldhed frem på uden at sætte direkte ord på den: “Når jeg tænker tilbage på min barndom, ungdom og nu mit nuværende otium, kan jeg ikke undlade at fortælle om de personer, der havde betydning for min udvikling og for mine omgivelser. De gamle fangere, der lærte mig, hvorledes jeg skal opføre mig i fangstøjeblikket. Hvorledes jeg skal forstå skyformationer på himlen i tilfælde af dårligt vejr eller smukt vejr. Mit første rensdyr, min første sæl, der gjorde mig helt ustyrlig glad for at gå på jagt og fiskeri. Én, der hedder Ezkias, havde stor betydning i mit liv. Han var gammel hvalfanger, sælfanger, rensdyrjæger og fisker. Han havde kun en hånd, den højre. Den venstre hånd mistede han ved et vådeskud. Han var alle tiders jagtfølle. Han vidste alt om navne på øer og på områder på fastlandet. Jeg følte mig altid sikker, når jeg var sammen med ham på jagt. Jeg vidste, at han passede

godt på mig i ødemarken. Han blev ved, indtil han blev 74 år og døde. Da alle de dejlige oplevelser, han tildelte mig, er så uforglemmelige, så forpligtede jeg mig til at hjælpe ham og hans kone i deres alderdom.”⁶

Disse fortællinger fremkalder værdier uden at formulere dem i abstrakte begreber. Værdierne er indlejrede i fortællingen og behøver derfor ikke at blive udtalt, da den er underforstået – som det direkte siges i det følgende citat: “Da vi var i Qaanaaq, fik vi en meget varm velkomst af dens borgere – og lykønskninger. Det glædelige ved det bosted! Det er ellers ikke engang nødvendigt at nævne. Det var, at hver eneste sommer var noget særligt og virkelig glædeligt hos disse thulefolk. Fællesspisning af søkonger, dem, vi aldrig ser her på vestkysten, og meget andet af grønlandsk proviant. Og synge salmesange, som vi sjældent ser det på vestkysten.” Det glædelige behøver ikke at blive sagt, da det er underforstået. Det bliver alligevel her talt frem gennem fortællingen om samvær, grønlandsk mad og fælles sang, men uden at det er nødvendigt at nævne samhørigheden, respekten for maden og glæden ved det fælles i spisning og sang. Det sker i selve præsentationen, der udtrykker respekt for hinanden og glæde ved samvær, maden og sangen. Endog i selve udsigelsen ligger der en skabelse af glæde og respekt, idet fortællingen er bygget op, så den skaber glæde hos tilhøreren. Deri ligger der en respekt for tilhøreren – der måske understreges af den beskedenhed, der ligger i at fortælle om det glædelige i livet hos nogle andre frem for om noget her i hans eget lokalsamfund.

Der blev også i nogle af interviewene sat ord på værdier, men som oftest blev værdierne talt frem gennem fortællingerne, således at de blev nærværende uden at blive adskilt som et særligt begreb. Endvidere skete der det betydningsfulde, at værdierne blev praktiseret i selve interviewsituationen og således blev vist, samtidigt med at de blev talt frem gennem fortællingerne. Værdierne blev udført i selve situationen.

3. Resultater vedrørende værdier

Igennem den tematiske analyse er der fremkommet fire temaer, der tales frem i alle interviewene: (1) at være respektfuld over for hinanden, herunder at værdsætte familien; (2) at bidrage aktivt til fællesskabet; (3) at være glad; og (4) at værdsætte naturen og grønlandsk proviant.

3.1. Respekten for hinanden og for familien

En mand på 79 fortæller om, hvem der har betydet meget i hans liv: “Af dem, der har betydning for mig i mit liv, der kan jeg nævne min egen far. Jeg har lært meget af ham, hvordan man kan overleve, hvordan man skal få sit

6 Dette citat er også anvendt i Berliner 2013 – hvor det bruges til at vise helheden af respekten for naturen og for hinanden.

liv til at fungere, han har også lært os meget om fiskeriet. Han har også været god til at tage store beslutninger for os, når de skal tages, og det er kun med den bedste hensigt, han har gjort det. Det, jeg har lært af ham, har jeg fulgt, når jeg arbejder på havet. Jeg har aldrig glemt, hvad han har lært os, især når jeg er alene ude på havet. Han respekterer ikke, at man bare overgiver sig til livets problemer og ikke gør noget ved dem. I livets løb har vi jo meget modgang. Noget af det er bestemt ikke sjovt, men der er også rigtig mange glæder i vores liv.”

I dette citat vises tre gennemgående temaer, nemlig for det første forældrenes – eller i nogle tilfælde plejeforældrenes – store betydning for opvæksten. Familien spiller en meget stor rolle for oplevelsen af glæde i livet. For det andet en læringsproces, der består i at lære ved at se og følge de voksne i deres handlinger og forståelser. For det tredje en opfattelse af, at man ikke blot overgiver sig til livets problemer, men at man handler over for dem.

En mand på 72 omtaler også familien som det vigtigste i hans opvækst: “Mine forældre har selvfølgelig haft en stor betydning – og min familie. Med en meget tæt kontakt til dem i det daglige. Jeg vil ikke glemme at nævne dem. De har den største betydning, selvfølgelig. Dem, jeg er opdraget hos. Og dem har jeg at takke for, at de har givet mig en så god opvækst.”

En mand, der er vokset op i en bygd og nu er 76 år, siger: “Jeg kan også fortælle, at det ikke kun var vores forældre, der opdrog os. Hvem som helst af de voksne havde ret til at sige noget til os drengebørn i bygden, når vi havde begået fejl, og det lærte vi af, og der var ingen, der blev sure over det.”

Respekten for hinanden viser sig også ved ikke at omtale andre negativt, men i stedet for at tale om andre med anerkendelse for forskellighed. En ældre mand siger: “Dengang da jeg flyttede hertil, var der flere mennesker i boligblokkene, og selvfølgelig, når der er flere mennesker med forskellige opfattelser, så er der også mere larm. Men jeg kan sige, at der er meget stille nu, og det er meget anderledes end dengang.” De eneste gange, andre omtales negativt i interviewene, er omkring, hvis de beklager sig meget uden at gøre noget ved deres problemer. Dette støder ind i den nedenfor nævnte værdi om at søge hen mod det gode i livet. Det er ikke det at tale om problemer og sorger, der ses som forkert, men det at gøre det uden at forholde sig aktivt til at gøre noget ved det.

En af de ældre mænd siger: “At vi respekterer hinanden, det er der, vi skal starte sammen. Som medborgere her sammen med hinanden må vi holde af hinanden og respektere hinanden og ikke mindst støtte hinanden.”

Respekten for andre er en værdi, der er gennemgående i alle interviewene.

3.2. At bidrage aktivt til fællesskabet

En anden værdi, der nævnes i alle interviewene, er, at man bidrager til fællesskabet. Det kan ske gennem arbejde, herunder fangst og fiskeri samt skindsyning, hvorved man bidrager aktivt til samfundets bevarelse og videreførelse. Dette kan også ske ved, at man deltager aktivt i foreningsliv og i

fælles arrangementer. Det kan endvidere ske ved, at man støtter andre, der har brug for det, samt ved at man bringer kulturen videre gennem aktiv indsats.

3.2.1. At bidrage gennem arbejde

Arbejde nævnes af mange som en kilde til glæde og trivsel, idet man derved bidrager til samfundet. Som vi vil se nedenfor, nævnes arbejde også som en meget vigtig faktor i resiliens. En af de ældre mænd fortæller om, hvordan arbejde er en betydningsfuld del af kulturen og af børneopdragelsen: "I vores kultur er det sådan, at et stort barn skal være med til at udføre dagens gøremål. Et stort barn skal vokse op ved at være med i alle slags arbejder. Barnet skal være med i arbejdet, og derfra skal barnet vokse op til at kunne deltage i at arbejde med hvad som helst og dermed tage ansvar." Arbejdet er således et udtryk for at deltage i fællesskabets opgaver og tage ansvar for dem. Det er en værdi at bidrage til samfundets bevarelse og videreførelse på den måde.

3.2.2. At bidrage til fælles aktiviteter

At bidrage aktivt til fællesskabet omfatter ud over arbejdet også at være aktiv i samfundslivet. En af de ældre mænd siger: "Jeg er meget med i samfundet her i Grønland. I alle de byer, vi har været i, og når jeg bliver bedt om det, deltager jeg selvfølgelig, når der afholdes møder med gode formål. Vi, min kone og jeg, ja også mine børn, har været med til mange møder gennem livet. Hvis man skal være med til sådanne tiltag, er det selvfølgelig nødvendigt at hjælpe og ikke nøjes med at være tilskuere. For uanset hvor lidt hjælp, man kan være med til at yde, får denne en menneskelig virkning både for personen og for samfundet – om end det kan virke ubetydeligt, kan det være væsentligt i sig selv. For eksempel, når vi holder møde i ældreforeningen, så engagerer jeg mig i debatten, når jeg kan forstå, at den er ved at bevæge sig i den forkerte retning eller løbe helt af sporet, så blander jeg mig selvfølgelig, for at debatten kan komme på rette spor igen." Det er således en værdi at bidrage til det fælles bedste gennem aktiv indsats og sikre en god retning for fælles projekter.

3.2.3. At støtte andre, når de har brug for det

At bidrage omfatter også at yde hjælp og støtte til andre, når de har brug for det. En af de ældre mænd fortæller: "Jeg kan give et eksempel, nemlig dengang, da jeg var ung i en bygd, havde vi unge et tæt forhold til de ældre. Man hjælper hinanden med at gøre ting sammen og ved at rådgive hinanden og støtte hinanden."

En anden ældre mand fortæller, at han, hvis nogen, som han kender, har brug for hjælp, så "tager jeg hjem til dem og snakker med dem om de tunge ting, som de har oplevet. De fortæller om det og letter deres hjerte til mig, og det kan mærkes, at det hjælper dem lidt, at man snakker om deres oplevelser og trøster hinanden. Det samme gør jeg, når jeg har noget i hjertet, som jeg gerne vil ud med." At hjælpe andre, når der er brug for det, nævnes i alle interviewene.

3.2.4. *At deltage i kulturbærende aktiviteter*

Kulturen ses som værdifuld på en helt konkret og praktisk måde. Det er derfor også værdifuldt at lære de forholdemåder, redskaber og teknologier, som kulturen rummer. En af de ældre mænd forklarede dette: "Jeg tænker, at når en havørn har en unge, så oplærer havørnen sin unge til at overleve, og sådan var vores grønlandske kultur. Vi oplærer oprigtigt vores efterkommere, vores børn, til at overleve. Grønland lever af fiskeri og fangst, såfremt vi ikke længere lever af fiskeri og fangst her i landet, vil det ikke være godt for os." En ældre kvinde fortæller: "Det er skønt, at mine farbrødre tog sig meget af mig, da jeg var barn. Og det er skønt, at jeg lærte, hvordan man arbejder med sælskind og alt det andet, man skal kunne, af hende, som jeg kaldte for mor." Senere i interviewet kæder hun dette sammen med det at kunne bidrage til samfundets bedste ved at sige: "Ja, der er mange fra byen, som har haft glæde af min syning, og der er mange, der gerne vil have mig til at sy nationaldragt eller tilbehør."

Afsluttende omkring det at bidrage aktivt til samfundets bedste kan følgende citat vise, at det handler om at være bidragende til et fællesskab, således at dette opbygges og vedligeholdes på en god måde: "Vi bør nok også tænke på, at man som borger i Paamiut har bedre liv, når der er mere fællesskab med hinanden og det på en ligeværdig måde, hvor både børn, voksne og ældre er med. Det er en af de bedste værdier, der kan skabes."

3.3. *At være glad*

At være glad for livet er en værdi, der omtales i alle interviewene.

En af de ældre mænd siger: "Det er svært at sige noget negativt, fordi der er så mange gode minder, og især når man er typen, der er meget glad for livet. Ja, jeg kan godt sige, at jeg har et godt liv, men nu om dage i min alderdom kan jeg mærke, at jeg ikke har været så god til at passe på mig selv. Det er trist, når man får forskellige skavanker, men det må man jo bare finde sig i. Det har vist noget at gøre med, at man har arbejdet for meget og for hårdt. Jeg vil ikke så gerne tale om det sørgelige, jeg har oplevet gennem livet, idet det er personligt. Jeg vil hellere huske alle de gode oplevelser i livet. Jeg kan fortælle rigtig meget om gode oplevelser, for eksempel om det at være borger her sammen med de andre, at have haft et godt arbejde, og at man har udført et godt arbejde." Det er tydeligt her, at værdierne hænger sammen, idet de gode minder omfatter at have bidraget gennem at have gjort et godt arbejde og være sammen med andre. Endvidere ses det tydeligt, at det er en værdi i sig selv ikke at beklage sig og at være glad. Glæden er fælles, mens det sørgelige ses som mere personligt og som noget, han ikke ønsker at tale om nu.

Det er måske netop det, en ældre dame udtrykker ved at sige, at: "positive oplevelser har en værdi i sig selv. Selvom jeg hører om dårlige oplevelser fra andre folk, så beholder jeg det ikke i tankerne, men lader livet gå videre i den positive retning."

At have fokus på det gode i livet omtales af alle. Det betyder ikke absolut, at man ikke kan tale om det sørgelige eller svære i andre situationer, men det betyder, at det er en værdi at være glad for det gode i livet. Det gode i livet giver glæde, og glæden bidrager til det gode liv.

Værdierne er mål, der stræbes efter – og som søges realiseret i den enkeltes liv som et bidrag til fællesskabet.

3.4. Naturen og grønlandsk mad

Som vi så tidligere, hvor en ældre kvinde siger, at naturen er en vital del af livet, så omtales naturen i alle interviewene på en positiv måde. Det omfatter også kosten, som nævnes i hovedparten af interviewene. En ældre kvinde siger: “Jeg kan ikke leve uden grønlandsk mad. Jeg spiser meget grønlandsk mad, jeg spiser mest fisk og sælkød og drikker rigeligt vand.” Lidt senere fortæller hun: “Når jeg er ude i naturen, så plejer jeg gerne at være oppe på dupperne, for man skal gøre alt for at være glad, når man er ude i naturen. Og man må tage alt det med, som det medfører. Sådan prøver jeg altid at forholde mig, hvilket nok til dels er, fordi jeg har været vant til at sejle, siden jeg var barn. Man bruger jo naturen til at samle forskellig slags mad sammen til den lange vinter, lige nu har jeg saltet laks. Det er min søn, der har fanget dem, og jeg har sagt til ham, at vi også skal ud og fange amassaat, for det vil jeg jo gerne have.”

Vi ser igen, at værdierne udgør en helhed, idet naturen knyttes sammen med familielivet og med det at være glad. Det ses ofte, at styrke og glæde knyttes til naturen. En af de ældre mænd fortæller: “Der er selvfølgelig mange gode oplevelser i livet. Og de gode oplevelser er flere end de dårlige oplevelser. Det kan ikke være anderledes, og det, der er rigtig glædeligt, det er livet som grønlænder. Tage på fangst og ture i naturen. Det er de oplevelser, som jeg vil nævne som en rigtig god side ved livet.”

En anden ældre mand siger om stilhed: “Stilheden har relationer til troen, for eksempel hvis et menneske er i stilhed, kan det tænke dybe tanker. Alt, hvad jeg evner i livet, skyldes troen. Jeg vil ikke skjule for jer, at jeg hver aften beder til Vor Herre, og jeg forstår det sådan, at mine bønner bliver hørt. Man får kræfter af det, og man får det, man skal have i livet. Stilheden har relation til troen. Når jeg er alene ude i naturen, plejer jeg at synge salmer, og i den forbindelse kommer der ikke alle mulige slags tanker til mig, men alle mine tanker kommer på plads af sig selv og rummer taknemlighed over livet og alt det, der er sket i det.”

3.5. Opsamlende om værdier

Værdierne kan udskilles som enkeltstående, men det giver større mening at se dem som dele af en større sammenhæng, der omfatter at være respektfuld over for hinanden, at værdsætte familien, at bidrage aktivt til fællesskabet, at være glad og at værdsætte naturen og grønlandsk proviant. At bidrage aktivt til fællesskabet omfatter at arbejde i en bred forstand, herunder at

kende til traditioner, redskaber og teknologier, der knytter det sociale liv og naturen sammen i en helhed. På samme måde væves det individuelle liv sammen med det sociale liv i værdien af at bidrage til det fælles bedste. Værdien om respekt for hinanden betyder, at det at bidrage fremmes uden nogen form for tvang, men netop som en værdi, man påtager sig. Dette knytter sig til at se på det gode i livet og fremme glæden.

4. Resiliens

I interviewene blev styrken til at komme sig over modgang i livet knyttet til: (1) gennem arbejde at bidrage til samfundet; (2) at være aktiv; (3) at holde kontakt med familien; (4) at åbne sig og tale om det svære i livet; (5) at tænke på det gode i livet og være glad for det; (6) at være i naturen (og spise grønlandsk proviant). Disse punkter hænger sammen i en helhed af styrkende faktorer, idet de forbindes i fortællingerne, som det ses i de fleste af citaterne nedenfor.

4.1. Arbejde

En af de ældre svarede på spørgsmålet, om han kendte nogen, der havde haft modgang i livet og alligevel havde klaret sig godt ved at sige: "Ja, jeg kender mange. Selvfølgelig vil jeg ikke nævne deres navn. Ja, jeg havde haft venner, der har oplevet noget ubehageligt, men som også er kommet videre i livet igen. De mennesker havde ellers mistet alt håb i livet, men havde formået at komme over deres problemer ved at arbejde. Så længe vi mennesker er raske, og vi kan og vil arbejde, så vil problemer ikke være i vejen for livet. At man kan og vil arbejde betyder meget for os mennesker."

Arbejdet ses som en måde at bevæge sig på, så man kan komme videre på trods af problemer. Det er den aktive indsats, der er en måde at komme videre i livet på: "Jeg vil også nævne, at der også findes mange mennesker, der kræver rigtig meget af sig selv. Jeg kender en, der, på trods af at han er syg og fylder 61 i år, stadig fisker. Hans sygdom er sukkersyge. Han kommer på besøg her næsten hver aften, når han kan og har tid til det. Da jeg er ældre end ham, giver jeg ham råd om, hvordan det vil være lettere for ham at fiske, og så længe han respekter sin sygdom og anvender medicinen, som den er ordineret, så vil det ikke være et problem for ham."

Arbejde er en måde at forholde sig aktivt på, at gøre noget på trods af modgang.

4.2. At være aktiv

Der er mange måder at være aktiv på for at overkomme modgang i livet. En ældre mand siger det meget tydeligt: "Ja, hvis vi skal have det godt, må vi gøre noget, frem for at man bare står tilbage og lytter uden at gøre noget."

En ældre mand omtaler, at familier kan have styrken til aktivt at komme tilbage til glæden igen efter meget tragiske hændelser: “Da vi boede i en anden by, var der en meget tragisk oplevelse. Ikke kun for os, men for alle borgerne i byen. Det var dengang med de mange drab. Det var meget usædvanligt dengang. Disse familier var selvfølgelig meget kede at det i starten. Og selvom de så ud til at klare sig mindre og mindre godt, havde de utroligt nok styrken til at komme ovenpå igen og vende tilbage til samfundet. Hvor alle kunne se, at de havde fået glæden tilbage, og at de var i stand til at være med i samfundet igen, lige som før.”

Han forklarer, at han ikke præcis ved, hvorfra de fik styrken, men fortæller, at samfundet kan være med til at fremme gode forhold for borgerne og dermed støtte dem gennem svære perioder i deres liv. Ved at kunne være med i samfundet igen åbnes der for, at glæden kan komme tilbage, men det kræver styrke, dvs. en aktiv indsats for at komme ovenpå igen. En af disse indsatser kan være at holde kontakt til familien.

4.3. At holde kontakt med familien

Det omtales af alle deltagerne i undersøgelsen, at familien betyder meget, også i svære tider. Familien hjælper blandt andet ved at støtte én til at tænke på de gode sider i livet – som familien i øvrigt selv er en del af i de ældres fortællinger. En af de ældre mænd fortæller: “På grund af tab af en elsket person faldt jeg langt ned på grund af sorg. Men sket er sket, og jeg plejer at sige til mig selv, at jeg er taknemmelig for alt det gode, der er sket i de mange år sammen. Det har stor betydning for mig. Hvis man vil komme videre i livet, er jeg glad for, at jeg har nær kontakt til min familie, så mit liv kan gå videre. Ja, jeg har snakket meget med min familie, og de har stor betydning for mig, når der har været sorg i mit liv. Alt det har jo noget at gøre med mine forfædre, såsom fra min mor. Vi var meget tætte i familien. Jeg har en grandfætter, som er over 90 år og har det godt. Vi har stadigvæk kontakt med hinanden, og vi snakker lidt sammen. Det er herligt og godt, at jeg har gode og stærke forfædre, og jeg er taknemmelig for, at jeg har haft gode kræfter.”

I dette citat kædes det at tænke på et gode i livet sammen med at have kontakt med familien, både aktuelt, men også i barndommen, hvor man lærte om familien og nu viderefører den styrke, man hørte om og mærkede. At have nogle at tale med om modgang i livet ses som en meget betydningsfuld faktor i at kunne overkomme modgang i livet.

4.4. At åbne sig og tale med andre om det svære i livet

Det nævnes af alle, at man bliver bedre i stand til at leve med modgang i livet og endda at komme videre på trods af modgang ved at tale med andre om de sorger og problemer, som man har. En af de ældre mænd siger: “Ja, jeg kan sige det på den måde, at jeg nogle gange finder det mærkeligt, at

mennesker, der er ældre end mig, kommer og letter deres hjerte til mig. Når jeg er der for dem, bliver deres daglige liv lidt bedre, når de har sat ord på deres tanker.” Det letter at tale om det svære, som en af de ældre kvinder siger i forbindelse med, hvordan man kan hjælpe mennesker med sorger og problemer: “Ja, dem jeg kender, tager jeg hjem til og snakker med dem om de tunge ting, som de har oplevet. De fortæller om det og letter deres hjerte til mig, og det kan mærkes, at det hjælper dem lidt, at man snakker om deres oplevelser, og at vi trøster hinanden. Det samme gør jeg, når jeg har haft noget i hjertet, som jeg vil ud med.”

En anden ældre kvinde taler om et familiemedlem, der har oplevet megen modgang: “Jeg kan nævne, at jeg en dag fik ham til at snakke ud om de oplevelser og problemer, som han gemmer inderst inde. Siden den dag, jeg fik ham til at snakke ud, lagde jeg mærke til, at han fik det bedre med sit liv, og at han kommer videre, selvom det gik langsomt. Ja, jeg mener, at det har hjulpet ham meget, efter at han fik lov til at komme ud med det, der nager ham.”

En ældre mand sammenfattede dette ved at sige: “Når gamle tanker bliver hængende hos en, så letter det ofte, når man er kommet ud med det i ord. Det plejer jeg at forsøge at gøre sammen med andre ved at snakke sammen og forstå hinanden bedre. Derved finder jeg ud af, at jeg ikke er den eneste, der har oplevet modgang i livet.”

At tale om sorger, problemer og modgang skal helst føre til, at man igen begynder også at kunne se de gode sider ved livet.

4.5. At tænke på det gode i livet og være glad for det

Det kan være vigtigt at tale om modgang i livet, men det ses samtidig som betydningsfuldt, at man kommer hen til at blive glad igen. En mand siger: “Jeg er ikke typen, der sørger for, at der er negativt omkring mig. Jeg forsøger hele tiden at skubbe det negative væk fra mig, jeg har slet ikke plads til sådan noget. Jeg er mere en glad type.”

En af de ældre kvinder fortæller om mange svære oplevelser i livet og siger så: “Men jeg kan sige det på den måde, at jeg ganske vist har oplevet mange svære ting, men jeg har aldrig ladet det dominere mit liv. De oplevelser, der var tunge, har jeg aldrig haft lyst til at tale om hele tiden, for det kan jeg ikke lide at skulle leve med. Jeg kan godt lide at mindes de gode oplevelser. Jeg ved, at andre ældre mennesker, som jeg mødes med, hele tiden snakker om deres tunge oplevelser, og det bryder jeg mig ikke om, nej, det kan jeg ikke lide. Det, der er sket, er sket, og det er ikke godt, hvis man ikke får ro omkring det. Jeg møder nogle gange nogle, der aldrig kommer videre, fordi de hænger fast i deres problemer.”

I interviewene understreges det ofte, at det er vigtigt at tænke på de gode sider ved livet for at kunne leve med og forholde sig aktivt til at have et godt liv på trods af modgang. I denne proces kan det hjælpe at være i naturen.

4.6. Naturen

En af de ældre mænd fortæller: “Da jeg var ung, og vi havde behov for at være et fredeligt sted uden forstyrrelser, for eksempel når vi blev forstyrret af et eller andet rent mentalt – og hvis man skal være i et fredeligt sted, kan man ikke komme uden om at tage ud i naturen eller sejle. Det brugte vi meget, da vi var nygifte. Nogle gange i flere dage. Vi plejer selvfølgelig også at være sammen med andre.”

Naturen giver ro og styrke til at forholde sig til modgang i livet – ligesom det også nævnes af flere, at den grønlandske proviant giver styrke til at trives i livet, også i vanskelige perioder med store udfordringer og modgang. Dette blev dog ikke nævnt af alle og synes derved snarere at høre til under de generelle værdier for et godt liv end specifikt at knytte sig til resiliens. Dog siges det meget tydeligt og direkte af en af de ældre kvinder: “Hvis jeg skal tænke på mig selv, for jeg har haft mange svære år. Jeg hjælper mig selv for at komme videre i livet og være glad. Det eneste, der hjælper for mig, det er at kurere mig selv ved at gå ud til de andre og snakke og finde ud af, hvad det er, og ved at blive glad og ved at komme ud i naturen, det er det.”

4.7. Sammenfattende om resiliens

Resiliens beskrives ud fra interviewene især som det at forholde sig aktivt til modgang ved at arbejde og ved at tale med nogle om, hvordan man har det, og holde kontakt med sin familie. Endelig ses det som særlig vigtigt at se også de gode sider ved livet og bruge dem til at komme igennem sorg og anden modgang.

5. Værdier og resiliens – en kort diskussion

Værdier og resiliens rummer i de ældres fortællinger de samme faktorer. Det betyder, at man kan opnå et godt liv på trods af modgang, hvis man stræber efter at følge de værdier, der omtales. Derved knyttes resiliens til en stræben mod et liv, der leves i overensstemmelse med de nævnte værdier. Resiliens er derved knyttet til en bestræbelse hen imod det gode liv. Resiliens er en bestræbelse og dermed en bevægelse – hvilket har fælles træk med Ungars definition af resiliens som navigation og forhandling (2012; 2010; 2008) og Rutters (2012) definition af resiliens som det at nå et godt resultat på trods af mange risikofaktorer. Der er endvidere indholdsmæssig sammenhæng med resiliensforskningen i vægningen af betydningen af gode, støttende sociale relationers betydning for resiliens (Werner & Smith, 1992; 1989) samt i betydningen af at indgå i respektfulde og meningsfulde aktiviteter i fællesskab med andre (Henderson, 2012). Fokus på glæden som fælles og dermed som en faktor for udvikling af social resiliens er interessant, netop ved at glæden ses som social, dvs. et fælles anliggende. Respekten for naturen og dens betydning for det sociale liv og økologisk bæredygtighed knytter ligeledes an

til begrebet om social resiliens og er særdeles vigtigt i en historisk periode, hvor de økologiske udfordringer er globale, og der må ledes efter nye modeller for bæredygtighed (en diskussion af dette findes i Berliner, 2013).

Det er tydeligt, at de værdier, som de ældre taler om, i høj grad ligner de værdier, der blev formuleret i Paamiut Asasara-projektet. I en efterfølgende artikel vil dette blive undersøgt nærmere. Her kan det blot nævnes, at der helt tydeligt er en høj grad af lighed mellem dem. Det betyder, at de ældres værdier er levende her og nu, da det højst sandsynligt er dem, der har befordret de gode resultater af Paamiut Asasara gennem at blive brugt som baggrund for projektets aktiviteter. Denne sammenhæng vil blive undersøgt nærmere for at fremlægge dokumentation for det. Såfremt det findes, at værdierne har denne betydning for projektets resultater, så kan det muligvis give en forståelse af, hvordan inuitkulturen har været i stand til at bestå – under voldsomme økonomiske og politiske pres udefra – som en levende kultur i en globaliseret verden uden at miste meget betydningsfulde menneskelige og sociale værdier.

En afsluttende refleksion er, at de ældre alle skabte glæde og livsmod igennem deres fortællinger i interviewsituationen. De viste de værdier, som de talte om. De viste derved i praksis, at værdierne er levende og stærke. Vi vil gerne udtrykke vores taknemlighed over, at de på den måde skabte glæde og livsmod.

REFERENCER

- Atleo, M. R. (2009). Understanding aboriginal learning ideology through storywork with elders. *Alberta Journal of Educational Research*, 55(4), 453-467.
- Berliner, P. (2013) "Det er en livgivende oplevelse at være i naturen" – om Fisker- og Fangerhøjskolens sociale læring. *Psyke & Logos*, 34(1), 225-250.
- Berliner, P. (Ed.). (2009). *Kvalitativ metode i praksis – viden om smukke og forunderlige ting*. København: Frydenlund.
- Berliner, P., Larsen, L. N., & de Casas Soberón, E. (2012). Case Study: Promoting community resilience with local values – Greenland's Paamiut Asasara. In M. Ungar (Ed.), *The Social Ecology of Resilience* (pp. 387-399). New York: Springer.
- Berliner, P., Larsen, L. N., & de Casas Soberón, E. (2011). A social action learning approach to community resilience: Our sharing of thoughts and feelings, our respect and trust should be passed on to the next generation. In T. Hansen & K. Jensen de Lopez (Eds.), *Development of Self in Culture in Mind*. Aalborg: Aalborg University Press.
- Forskningsprincipper for Paamiut Asasara (2008). Se <http://edu.au.dk/forskning/projekter/paamiutasasara/>
- Henderson, N. (2012). Resilience in Schools and Curriculum Design. In M. Ungar (Ed.), *The Social Ecology of Resilience* (pp. 297-306). New York: Springer.
- Interagency Advisory Panel and Secretariat on Research Ethics (2008). *Issues and Options for Revisions to the Tri-Council Policy Statement on Ethical Conduct of Research Involving Humans (TCPS): Section 6: Research Involving Aboriginal Peoples*. Ottawa: Interagency Advisory Panel and Secretariat on Research Ethics.

- ITK and NRI. (2007). *Negotiating Research Relationships with Inuit Communities: A Guide for Researchers*. Scot Nickels, Jamal Shirley, and Gita Laidler (Eds.). Inuit Tapiriit. Ottawa and Iqaluit: Kanatami and Nunavut Research Institute.
- Jensen, B. (1965). *Eskimoisk festlighed*. København: G.E.C. Gads Forlag.
- Kral, M. J., Idlout, L., Minore, J. B., Dyck, R. J., & Kirmayer, L. J. (2011). Unikkaartuit: Meanings of well-being, unhappiness, health, and community change among inuit in Nunavut, Canada. *American Journal of Community Psychology*, 48(3-4), 426-438.
- Laugrand, F., & Oosten, J. (2011). From the classroom to the tundra. *Our Schools/Our Selves*, 20(4), 135-149.
- Robertson, L. & Hale, B. (2011). Interviewing older people. Relationships in Qualitative Research. *The Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice*, 9(3). <http://ijahsp.nova.edu/articles/Vol9Num3/pdf/Robertson.pdf>
- Rutter, M. (2012). Resilience: Causal pathways and social ecology. In M. Ungar (Ed.). *The social ecology of resilience* (pp. 33-42). New York: Springer.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London: Sage.
- Ungar, M. (2008). Research Note. Resilience across Cultures. *British Journal of Social Work*, 38, 218-235.
- Ungar, M. (2010). Cultural Dimensions of Resilience among Adults. In J. W. Reich, A. J. Zautra & J. Stuart Hall (Eds.), *Handbook of Adult Resilience*. New York: The Guilford Press.
- Ungar, M. (2012). Social ecologies and their contribution to resilience. In M. Ungar (Ed.), *The social ecology of resilience* (pp. 13-32). New York: Springer.
- Wenger, G. C. (2001). Interviewing older people. In J. F. Gubrium & J. A. Holstein (Eds.), *Handbook of interview research: methods and context*. Thousand Oaks: Sage.
- Werner, E., & Smith, R. (1989). *Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. New York: Adams, Bannister, and Cox.
- Werner, E., & Smith, R. (1992). *Overcoming the Odds: High-Risk Children from Birth to Adulthood*. New York: Cornell University Press.
- Westerhof, G. J. (2006). "During my life so much has changed that it looks like a new world to me". A narrative perspective on migrating in time. *Journal of Aging Studies*, 24(1), 12-19.